УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «ОРЛЕНОК» СЕЛО ЧИСТЕНЬКОЕ» СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

297570, Российская Федерация, Республика Крым, Симферопольский р-н, с. Чистенькое, ул. Чапаева, д. 56 8 (3652) 313-310
sadik_orlenok-chistenkoe@crimeaedu.ru

ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
на педагогическом совете № 1	заведующим МБДОУ «Детский сад
МБДОУ «Детский сад «Орленок»	«Орленок» с. Чистенькое»
с. Чистенькое»	_____ Н.П.Слепченко
Протокол № 1	Приказ № 176
от «30» августа 2022 г.	от «31» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Детский фитнес»

Направленность: физкультурно- спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Уровень: базовый \ознакомительный
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Составитель(автор): Стадник Татьяна Сергеевна
Должность: педагог дополнительного образования

С.Чистенькое,2022

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы
1.1. Пояснительная записка…… 3
1.2. Цель и задачи программы……..... 6
1.3. Воспитательный потенциал программы …… .. 7
1.4. Содержание программы…… . 7
1.5. Планируемые результаты……..13
2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график…….…… ... 14
2.2. Условия реализации программы…… .14
2.3. Формы аттестации……... .17
2.4. Список литературы……..18
3. Приложения
3.1. Оценочные материалы……..19
3.2. Методические материалы…… 22
3.3. Календарно-тематическое планирование……27
3.4. Лист корректировки……...…45
3.5. План воспитательной работы……46

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.03.2022 года);
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» ;
- Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. №474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национального проекта «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Федерального проекта «Патриотическое воспитание»(от 01.01.2021)
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р ;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07«О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Закона об образовании в Республике Крым от 6 июля 2015 года № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10 сентября 2019 года).
- Устава МБДОУ «Детский сад «Орленок»с.Чистенькое», 2015 г.(с изменениями 2018 г., 2022 г.), локальных актов «Детский сад «Орленок» с. Чистенькое».

Направленность – физкультурно-оздоровительная, так как она направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей детей 5-7 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы то что, охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей

культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

Обучение с детьми начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движении, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставносвязочного аппарата рук, ног, позвоночника. Это позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное действие на весь организм. Далее постепенно добавляются элементы фитболгимнастики и степаэробики.

Отличительной особенностью программы «Детский фитнес» заключаются в том, что основной формой организации двигательной деятельности детей 5-7 лет является групповое фитнес-занятие. Структура данного занятия строится в соответствии с требованиями программы «Детский фитнес».

Цель каждого занятия–гармоничное развитие воспитанников от 5 до 7 лет в спортивно-танцевальной деятельности. В ходе занятия фитнесом дети знакомятся с видами спорта (хоккей, футбол, баскетбол, гимнастика) выполняют комплексы аэробики, танцевальные и спортивные движения со спортивным инвентарём и без, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, игры соревновательного характера, выполняют движения на стэпах. И всё это осуществляется под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия

Адресат. Воспитанники в возрасте от 5 до 7 лет. Количество обучающихся в группе составляет 30 человек. Для обучения по программе комплектуются разновозрастные группы. Программа подготовлена по принципу доступности учебного материала и соответствия его объема возрастным особенностям. Создаются условия для дифференциации и

индивидуализации обучения в соответствии с спортивными способностями, одаренностью, возрастом, психофизическими особенностями. Зачисление воспитанников в группы обучения проходит независимо от их способностей и начального уровня знаний, умений и навыков.

Уровень программы, объем и срок освоения. Программа **ознакомительного/базового** уровня обучения включает 144 учебных часа, срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения - основная форма реализации программы – **очная**. Предусмотрена возможность очно-заочного обучения, очно – дистанционного обучения, а также электронной реализации программы с применением дистанционных технологий при возникновении обоснованной необходимости.

Режим занятий в течение учебного года занятия проводятся в каждой группе согласно расписанию. Занятия проводятся в помещениях, выделенных МБДОУ.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия у детей 5-6 лет- 25 минут, у детей 6-7 лет 30 минут с 10-минутным перерывом .

Возраст	Количество занятий в месяц	Длительность	Общий объем занятий в год
5-6 лет	8	25 мин	64
6-7 лет	8	30 мин	64

Продолжительность 1 занятия в неделю; длительность занятий соответствует СанПин:

старшая группа – 25 мин.; в неделю – 50 мин.

подготовительная группа – 30 мин; в неделю – 60 мин.

Занятия проводятся в помещении МБДОУ - в спортивном зале.

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в группах. Группы разновозрастные. Состав группы: постоянный; занятия: групповые. Наполняемость учебной группы –30 человек. Виды занятий определяются содержанием Программы и могут предусматривать беседы, практические и творческие занятия, мастер-классы, подвижные игры, спортивные соревнования и другие виды учебных занятий и учебных работ.

1.2.Цель и задачи программы

Цель– повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста.

Задачи:

Образовательные:

-формирование знаний о влиянии занятий детским фитнесом на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях;

-формирование знаний об аэробике, степ-аэробике;

-обогащать двигательный опыт детей.

Развивающие:

-развитие физических качеств детей 5-7 лет (координации, чувства равновесия, гибкости);

-развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;

-содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Воспитательные:

- содействие формированию коммуникативных умений(лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

-воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

-воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Детский фитнес» направлена на: содействие формированию коммуникативных умений(лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);воспитание у детей эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы воспитанники привлекаются к участию в районных мероприятиях, районных и республиканских конкурсных, благотворительных акциях, мастер-классах. В результате проведения воспитательных мероприятий планируется достижение высокого уровня сплоченности коллектива, повышение интереса к физкультурным занятиям, а также уровня личностных достижений воспитанников. Планируется привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Разделы программы и темы занятий	В том числе		Всего	Форма аттестации и контроля
		Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Техника	2	0	2	Устный опрос

	безопасности на занятиях по детскому фитнесу				
2.	Мониторинг	0	6	6	Наблюдение, тестирование
3.	Фитнес - тренировка комплекс с обручами Стретчинг«Домик»	1	5	6	Наблюдение
4.	Аэробика«Обезьянки» Стретчинг « Ветер»	1	5	6	Наблюдение
5.	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	1	5	6	Наблюдение
6.	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»,	1	5	6	Наблюдение
7.	Оздоровительная гимнастика	1	5	6	Наблюдение
8.	Итоговые занятия по аэробике	1	15	16	Наблюдение
9.	Техника безопасности на фитболах	2	0	2	Наблюдение
10.	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	1	10	11	Наблюдение
11.	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	1	5	6	Наблюдение
12.	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	1	5	6	Наблюдение
13.	Итоговое занятие на фитболах	2	6	8	Наблюдение
14.	Техника безопасности на степ-платформах	2	2	4	Наблюдение
15.	Оздоровительная гимнастика	1	5	6	Наблюдение
16.	Силовая гимнастика «Мы спортсмены» Стретчинг «Сундучок»	1	5	6	Наблюдение
17.	Комплекс силовой гимнастики с гантелями Стретчинг«Лотос»	2	5	7	Наблюдение
18.	Комплекс аэробики	2	5	7	Наблюдение

	« Кошечка»				
19.	Мониторинг	1	3	4	Наблюдение
20.	Детская йога	8	8	16	Наблюдение
21	Заключение. Повторение и закрепление пройденного материала. Подготовка к итоговой выставке работ. Создание коллективной композиции.	6	4	10	Итоговое тестирование, спортивное мероприятие
	Итого	35	109	144	

Фитнес – это система упражнений, способствующих оздоровлениюорганизма, быстро завоевавшая популярность во всем мире. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура, общеукрепляющая и формирующая жизненно важные двигательные навыки и умения.

Стэп-аэробика – это аэробика с использованием любой подставки, имитирующей ступеньки, прохождение которых способствует развитию координации, выносливости, ловкости. Высота ступеньки определяется следующим образом: ребенок должен безбоязненно подниматься на ступеньку, заскакивать на нее с легкостью, спускаться с доски с помощью одного шага, стоять на ней уверенно.

Гимнастика с мячами – это занятия с помощью упругих мячей. Их проведение решает целый комплекс задач: развитие двигательных движений; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений; укрепление мышечного корсета; улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов; устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. Гимнастика с мячами всегда проходит на повышенном эмоциональном подъёме детей, что является эффективным методом их мотивации.

Детский стэп – одно из любимых занятий детей дошкольного возраста. Сначала дети выполняют движения под счет, затем под музыку. Занятие идет без пауз, в режиме нон-стоп. В течение отведенного времени никто не стоит просто так, одно движение сменяет другое.

Новое упражнение инструктор включает в занятие по ходу дела, чередуя его с уже известными, «диктуя» голосом шаги и элементы.

Доски могут быть использованы на эстафетах как препятствие, которое нужно обежать или перепрыгнуть, как место отдыха.

Один комплекс стэп-аэробики выполняется детьми 1,5-2 месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, видоизменяются и усложняются (Приложение 2). При распределении упражнений частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд/мин.

Стрэйтчинг – это система статических растяжек. Любое движение нашего тела – это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела – это наша молодость, а молодость и здоровье следует беречь с детства. Не интенсивность, а систематичность упражнений – вот ключ к успеху при занятиях стрэйтчингом.

Игровой стрэйтчинг направлен на активизацию защитных сил организма, развитие пластичности, мышечной свободы, ритмичности, слухового внимания и памяти, т.е. творческих и оздоровительных возможностей организма, на снижение эмоционально-психического напряжения. Стрэйтчинг включает в себя динамические и статические нагрузки в игровой форме. Именно игра поддерживает живой интерес к занятию. Упражнения игрового стрейтчинга носят имитационный характер. К 5-ти годам у ребенка формируется наглядно-образное мышление, что позволяет с большей эффективностью выполнить имитационные движения.

Основные принципы организации работы по игровому стрэйтчингу: наглядность – образный показ; доступность; обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей; систематичность – регулярность занятий, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения; закрепление навыков выполнения упражнений; индивидуально-дифференцированный подход; учет возрастных особенностей, состояния здоровья каждого ребенка; сознательность, понимание пользы от выполнения упражнений, потребность их выполнять.

Комплексы **упражнений игрового стрейтчинга** проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Широко используется метод аналогии с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, где педагог-режиссёр, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Методика предлагаемых упражнений основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине.

Физические упражнения с элементами йоги помогают снять усталость, укрепить слабые мышцы, развить гибкость, улучшить осанку, снять напряжение.

Большинство упражнений йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, людей, определённые положения предметов. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.п. помогают детям лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому, упражнения легко осваиваются.

Дыхательные упражнения включены в каждое занятие. Важно научить ребёнка дышать носом, а не ртом. Обучая детей правильному дыханию, необходимо прежде всего добиться, чтобы они делали глубокий выдох. Это важно для максимальной вентиляции альвеол лёгких. Через эти упражнения укрепляются мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей. Каждое упражнение имеет название, связанное с каким-либо образом и чаще всего с произнесением звуков на выдохе. Эти упражнения очень интересны детям, они выполняют их с удовольствием.

Упражнения с предметами позволяют укрепить разные группы мышц, развить ловкость, внимание, повысить гибкость. Дети сами выбирают вид упражнений, взрослый направляет движения детей, выполняет страховку при сложных упражнениях, рекомендует те или иные упражнения.

Подвижные игры создают атмосферу радости, способствуют эффективному комплексному решению задач оздоровления, и поэтому имеют место на каждом занятии.

Содержание программы

1.Вводное занятие « Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу» - 6 часов

Теория .Знакомство, проведение инструктажей по технике безопасности. Рассказать детям что такое фитнес, о гигиенических требованиях к занимающимся фитнесом, о профилактике заболеваемости и травматизма в образовательном процессе.

Форма аттестации и контроля: устный опрос.

2. Мониторинг-6 часов.

*Практика.*Мониторинг двигательных умений и качеств детей в начале года

Форма аттестации и контроля: наблюдение и тестирование физической подготовки детей.

3.Фитнес- тренировки комплекс с обручами, стретчинг «Домик»-6 часов.

Теория:

Практика:

4. Аэробика «Обезьянки», стретчинг «Ветерок»-6 часов.

Теория:

Практика:

5. Игроритмика «Необыкновенный человек», стретчинг «Лисичка»-6 часов.

Теория:

Практика:

6.Силовая гимнастика ,стретчинг «Струнка»-6 часов.

Теория:

Практика:

7.Оздоровительная гимнастика-6 часов.

Теория:

Практика:

8.Итоговые занятия по аэробики-16 часов.

Теория:

Практика:

9.Техника безопасности на фитболах -2 часа.

Теория: правила безопасности на фитболах.

10.Аэробика с мячом, стретчинг «Собачка»-11 часов.

Теория:

Практика:

11.Комплекс гимнастических упражнений на фитболах-6 часов.

Теория:

Практика:

12.Игроритмика «Птичка»,стретчинг «Цапля»-6 часов.

Теория:

Практика:

13.Итоговое занятие на фитболах-8 часов.

Теория:

Практика:

14.Технака безопасности на степ-платформах-4 часа.

Теория:

Практика:

15.Оздоровительная гимнастика-6 часов.

Теория: техника безопасности по гимнастики

Практика: дыхательная гимнастика, оздоровительная гимнастика.

16.Силовая гимнастика «Мы спортсмены», стретчинг «Сундучок» -6 часов.

Теория:

Практика:

17. Комплекс силовой гимнастики с гантелями, стретчинг «Кошечка»-7 часов

Теория:

Практика:

18. Комплекс аэробики «Кошечка»-7 часов.

Теория:

Практика:

19. Мониторинг-4 часов

*Теория:*инструкция по технике безопасности.

*Практика:*тестирование детей на конец года.

Форма аттестации и контроля:

20.Детская йога-16 часов.

*Теория:*Йога для детей – что это такое, всем ли можно заниматься? Каковы распространенные позы для занятий детской йогой? Каковы польза и возможный вред от бэби-йоги? Кому противопоказаны такие занятия? Как получить от упражнений максимум пользы? Основные правила йоги.

Практика: освоение йоги.

*Форма аттестации и контроля:*наблюдение.

21. Заключение, повторение и закрепления пройденного материала-10 часов.

Теория: повторение и закрепления по пройденной программе.

Практика: проверка изменения физической подготовленности детей на конец года, спортивное мероприятие «Здравствуй, лето!»

Форма аттестации и контроля: итоговое тестирование, спортивное мероприятие.

1.5. Планируемые результаты

Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников. К концу года воспитанник умеет:

1.Выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);

2.Знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
3.Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
4.Выполнять ОРУ (по выбору педагога);
5.Осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
6.Владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
7.Сочетать двигательные упражнения с дыханием;
8.Выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

К концу обучения воспитанник знает:
1.Последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
2.Разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

Воспитательные:

1.Сформированы потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения детей к своему здоровью;

2.Развиты способности к координации и урегулированию совместных действий при выполнении двигательных задач

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график программы

Продолжительность образовательного процесса – 36 учебных недель: начало занятий – 1 сентября, завершение - 31 мая.

График занятий: 2 раза в неделю, занятия по 2 академических часа с 10-минутным перерывом согласно расписанию по группам.

Сроки контрольных процедур:

- входной контроль: сентябрь;
- промежуточный контроль: декабрь;
- итоговый контроль: май.

2.2.Условия реализации программы

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования детей и взрослых.

Материально-техническое обеспечение программы: помещение для занятий – спортивный зал.

Для реализации Программы дополнительного образования «Детский фитнес» по трем модулям созданы условия

Материальная база:

1. Спортивный зал
2. Коврики
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Фитболы
7. Скамейки
8. Степ-платформы

Методическое обеспечение образовательной программы:

***Принципы построения работы**:*

1.**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

2.**Принцип повторения умений и навыков** — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

3.**Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания**предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

4.**Принцип доступности**позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

5.**Принцип результативности**предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;

- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;

- сравнение результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом

Методы обучения:

1.Словесные методы.

2.Наглядные методы.

3.Практические методы.

***Методы контроля*:** опрос и тестирование, мониторинг и спортивные соревнования.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Педагогические технологии:

Личностно-ориентированные технологии:

- введение обучающихся в мир ценностей и оказание им помощи в выборе личностно-значимой системы ценностных ориентаций;
- формирование у воспитанников разнообразных способов деятельности и развитие творческих способностей;
- использование метода как «ситуации успеха»;
- использование методики разноуровневого подхода.

Технологии индивидуализации обучения:

- способ организации учебного процесса с учётом индивидуальных особенностей каждого ребенка
- выявление потенциальных возможностей всех воспитанников (поощрение индивидуальности)

Игровые технологии:

Чтобы дети не уставали, а полученные результаты радовали и вызывали ощущение успеха, программа обеспечена специальным набором игровых приёмов.

Информационно – коммуникационные технологии:

- проектор,
- ноутбук.
- колонки

Здоровьесберегающие технологии:

- психолого-педагогические (создание благоприятной психологической обстановки, соответствие содержания обучения возрастным особенностям детей, чередование занятий с высокой и низкой активностью)
- физкультурно-оздоровительные (использование физкультминуток, динамических пауз, пластические разминки)

***Рекомендуемые типы занятий*:** комбинированные и практические занятия, контрольные занятия учета и оценки знаний, умений и навыков.

Дидактические материалы:

• использование карточек (с заданиями, с описаниями упражнений);

• использование наглядности (слайды, фотографии, видео).

Алгоритм занятия.

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую. Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, игротанцы, короткие игровые задания. Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол-гимнастика, подвижные и музыкально-ритмические игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж.

2.3. Формы аттестациии контроля

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися по ДООП «Детский фитнес».

Примерные виды аттестации: входной контроль, текущая, промежуточная и итоговая. Входной контроль – это оценка исходного уровня знаний обучающихся перед началом образовательного процесса. Текущая аттестация – это оценка качества усвоения воспитанниками содержания программы в период обучения после начальной аттестации до итоговой аттестации. Итоговая аттестация – это оценка уровня достижений обучающихся, заявленных в программе по завершении всего уровня программы.

Принципы аттестации:

- научность;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- адекватность специфике детского объединения к периоду обучения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- открытости результатов для педагогов и родителей.

Формы проведения аттестации могут быть следующие: собеседование, тестирование, контрольные уроки, контрольные замеры, соревнования. Формы и критерии оценки результативности определяются самим педагогом таким образом, чтобы можно было определить отнесенность воспитанника к одному из трех уровней результативности: высокий, средний, низкий. Критерии оценки результативности не должны противоречить следующим

показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания ДООП;
средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания ДООП;
низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания ДООП..
- критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; осмысленность и свобода использования специальной терминологии;
- критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:
-соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требования;
-свобода владения специальным оборудованием и оснащением;
-качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности;
-критерии оценки уровня развития и воспитанности детей: культура организации практической деятельности: культура поведения; аккуратность и ответственность при работе;
- развитость специальных способностей.
Проведение входного контроля, текущей и итоговой аттестации осуществляется самим педагогом.

2.4. Список литературы

Список литературы для воспитанников

Так как контингент воспитанников – старший дошкольный возраст не владеющий навыками чтения, то список литературы для детей отсутствует.

Список литературы для родителей

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми:
метод. пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: Астрель, 2016. – 208 с.
2. Скребцова Л. Сказочный справочник здоровья для детей и их родителей. 2018.-224с.
Т. 2 / Л. Скребцова, М. Скребцова. – М: Амрита-Русь, 2016. – 224 с.

Список литературы для педагога

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры,которые лечат.
Для детей от 5-7лет.-М.:ТЦ Сфера, 2013.
2. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты
Занятий по обучению детей стретчингу. – М.: Айрис-пресс, 2017.
3. Литвинова О.М. «Спортивные упражнения и игры в детском саду».-Ростовн/Д:Фе- никс, 2019.
4. Сулим Е.В. Детский фитнес . Физкультурные занятия для детей 5-7лет.-М.:ТЦСфера, 2018.
5. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду:Игровойстретчинг. -М.:ТЦСфе- ра, 2020.

6. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду.–СПб.:ООО«ИЗДАТЕЛЬ- СТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.

Электронные ресурсы

1. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85. https://search.rsl.ru/ru/record/01006820148
2. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.- М.:АРКТИ,2007.http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/6614/Коняхина.%20ЛФК%20для%20детей.pdf?sequence=1&isAllowed=y

3.Приложения

3.1. Оценочные материалы

Успешность усвоения содержания программы контролируется с помощью таблицы мониторинга результатов (приложение №1), где результаты отмечаются в виде уровней.

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учѐтом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объѐма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Характеристика уровней оценивания таблицы мониторинга:

Низкий уровень

- Затрудняется в выполнении базовых шагов;
- Не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

Средний уровень

- Выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога;
- Испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Высокий уровень

- Свободно воспроизводит базовые шаги;
- Соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.
- **Характеристика уровней оценивания таблицы мониторинга:**
- **Оценочные материалы**

- Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.
- **Диагностические методики I. Равновесие**
- 1.Упражнение «Фламинго». Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек.).
- 2.Упражнение «Ровная дорожка» Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела рассредоточен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.
- **II. Гибкость.** Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.
- **III. Чувство ритма.** Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).
- **Высокий –** соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.
- **Средний –** испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.
- **Низкий –** не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.
- **IV. Знание базовых шагов**
- **Высокий –**свободно воспроизводит базовые шаги.
- **Средний –** выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.
- **Низкий –** затрудняется в выполнении базовых шагов
- **3.2. Методические материалы**
- Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса являются образцом для разработки учебно-методического комплекса, оригиналы материалов хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

Итоговое тестирование

1. … — это общая физическая подготовленность организма человека.
а) Акробатика
б) Аэробика
в) Фитнес +

г) Пилатес

2. Аэробика – это … .

а) система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. +

б) любительский вид спорта, который заключается в выполнении упражнений на спортивных площадках.

в) нагрузка на один или 2 противоположных мышечных участка, находящихся рядом и входящих в одну мышечную группу.

г) один из основных жанров танцевальной музыки XX века.

3. Известный американский врач, разработал систему оздоровительных упражнений для массового пользования, которую он назвал «аэробикой».

а) Джеймс Нейсмит

б) Криштиану Роналду

в) Валерия Харламова

г) Кеннет Купер +

4. Виды аэробики.

а) Оздоровительная +

б) Информационная

в) Прикладная +

г) Спортивная +

5. Задачи, стоящие перед аэробикой.

а) Воспитание правильной осанки. +

б) Развитие музыкальности, чувства ритма. +

в) Улучшение психического состояния, снятие стрессов. +

г) Увеличение массы тела.

6. … – вид фитнеса, который подразумевает выполнение физических упражнений на все основные группы мышц в воде под музыку.

а) Аквааэробика +

б) Кроссфит

в) Воркаут

г) Пилатес

7.Вид ритмической гимнастики, который включает в себя комплекс простых и доступных упражнений, направленных на совершенствование фигуры.

а) Шейпинг +

б) Йога

в) Стретчинг

г) Бодифлекс

8. Фитнес пришёл к нам из … .

а) США +

б) Франции

в) Германии

г) России

9. Что НЕ относится к направлениям в фитнесе?

а) йога;

б) пилатес;

в) стрип-пластика;

г) гольф; +

д) караоке. +

10. … — совокупность духовных, психических и физических практик индуизма и буддизма, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями. Упражнения в данной методике представляют собой позы, которые необходимо выдерживать некоторое время. Они направлены на развитие силы, выносливости, гибкости, улучшение осанки и обмена веществ.

а) джампинг

б) аквааэробика

в) стретчинг

г) йога +

Низкий уровень: 1-3 правильных ответа
Средний уровень: 3-7 правильных ответов
Высокий уровень: 7-10 правильных ответов

3.2. Методические материалы

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса являются образцом для разработки учебно-методического комплекса, оригиналы материалов хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

Стэп - аэробика.

Комплексы упражнений для ознакомления:

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети становятся позади

степов.

1неделя :

1.Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

2 неделя :

1.Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.
(1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)

3 неделя :
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.

22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.

4 неделя :
24. Построение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».
Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.
Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.
30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Ноябрь.

1-2 недели:

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети становятся позади степов.

1.Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

2.Ходьба на степе.

3.Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

4.Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

3-4 недели:

1.Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

2.Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

3.Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

4.Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи вверх, плечи вниз.

5.И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,
Почём в городе овёс?»
Две копейки с пятаком,
Овса Ваня не купил,
Только лошадь утопил
Бубен, бубен, беги за нами,
хватай руками

Памятка родителям и воспитателям.
Инструктаж по технике безопасности

1. К занятиям допускаются:

Дети в возрасте 5–7 лет, имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям по фитнесу.

2. Занимающиеся должны соблюдать следующие нормы поведения:

– переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведённых для этого местах (раздевалках);

– перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты и другие жёсткие или мешающие предметы;

– спортивная одежда должна быть чистой, опрятной, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма без молний, пуговиц, застёжек и других жёстких или мешающих элементов, облегать тело. Сменная обувь на нескользящей подошве;

– при переходе из раздевалки в зал для занятий необходимо спокойно идти, не отставая и не перегоняя группу и тренера;

– запрещено находиться в зале, если там нет тренера.

Зал – место повышенной опасности. В случае опоздания или прихода раньше, в зал нужно входить только с разрешения тренера; – не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.

В случае травм и физических заболеваний предупредить педагога о причине невозможности посещения занятия. После предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий; – необходимо бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию зала и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

3. При проведении занятий занимающиеся должны:

– соблюдать правила техники безопасности;

– выполнять все требования и команды педагога;

– выполнять различные физические и технические действия только по указанию на это педагога;

– уважать своих товарищей и умышленно не причинять им физических травм;

– при выполнении физических и технических действий быть внимательными к товарищу, а также к самому себе с целью избегания физических травм;

– при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т. п.) любым из членов группы.

Запрещается:

– кричать и громко разговаривать;

– отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения; – перебегать от одного места занятий к другому.

4. При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

5. Окончание занятий. По окончании занятий следует привести в порядок место тренировок и раздевалки.

6. Родителям: родители или другие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в холле;

– не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях;

– в случае травм и физических заболеваниях заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий

3.3. Календарно-тематическое планирование

Месяц	неделя	Тема	Техника	часы
Сентябрь	**1-4 неделя**	1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по детскому фитнесу	Выявить уровень развития мелкой моторики на начало года. Ознакомление с режимом работы кружка, содержанием предстоящей работы. Техника безопасности	2
Октябрь	**1 неделя**	Мониторинг	Челночный бег	1
		Мониторинг	Прыжки в длину	1
	2 неделя	Мониторинг	Метание мешочков Бег 30м	2
	3 неделя	Мониторинг	Наклон Досдача	2

	4 неделя	Фитнес - тренировка комплекс собручами Стретчинг«Домик»	Выход детей с инструктором в зал. Дети построились в шеренгу. 1.Обычная ходьба с хорошей отмашкой рук. 2.Игровое упражнение «Цирковая лошадка». 3.Хобьба широким шагом с поворотом туловища направо, налево. 4.Игровое упражнение «Веселые ножки». 5.Пружинистый шаг, руки на поясе 6.Игровое упражнение «Обезьянки» 7.Стрейчинг «Домик» И.п.: широкая стойка, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища: 1-вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох;	6
итого				**12**
Ноябрь	**1 неделя 03-05**	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Содействовать развитию памяти, внимания, выносливости, воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	1
Ноябрь	**2 неделя**	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса; Развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; Содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.	1
Ноябрь	**3 неделя**	Аэробика	Обучать основным шагам степ-аэробики; Развивать силу мышц верхнего плечевого пояса и брюшного пресса;	4

			Развивать умения выполнять движения ритмично и выразительно; Содействовать развитию мышечной силы, выносливости, воспитывать волю, терпение при выполнении упражнений.	
		Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	**Стретчинг.«**Самолет», «Лисичка», «Колобок» **Спортивные упражнения.** Комплекс гимнастических упражнений с мячом. **Подвижная игра**.Игроритмика« Походка и настроение». **Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой**	3
Ноябрь	**4 неделя**	Игроритмика «Необыкновенный человек» Стретчинг «Лисичка»	**Стретчинг.«**Самолет», «Лисичка», «Колобок» **Спортивные упражнения.** Комплекс гимнастических упражнений с мячом. **Подвижная игра**.Игроритмика« Походка и настроение». **Релаксационный комплекс по методике Д.Б.Юматовой**	3
итого				**12**
Декабрь	**1 неделя**	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	2
Декабрь	**2 неделя**	Силовая гимнастика Стретчинг «Струнка»	Силовая гимнастика комплекс 1 Стретчинг «Струнка», Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	2
Декабрь	**3 неде**	Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие	1

			Комплекс упражнений с веревками и резинками.	1
Декабрь	**4 неделя**	Оздоровительная гимнастика	Обучение Кувырку. Стойка на лопатках	6
итого				**12**

Январь **1-2 неделя - Каникулы**				
Январь	**2 неделя**	Итоговое занятие по Аэробике	Аэробика «Чебурашка».Стретчинг «Матрешка». Игровые упражнения : «Арабеск». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	16
Январь	**3 неделя**	Техника безопасности на Фитболах	Объяснение техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастикой	2
		Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом.Стретчинг «Собачка» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	4
Январь	**4 неделя**	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом.Стретчинг «Собачка» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	5
Январь	**4 неделя**	Аэробика с мячом Стретчинг «Собачка»	Аэробика с мячом.Стретчинг «Собачка» . Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика.	2
итого				**29**

Февраль	**1 неделя**	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	- прокатывание мяча по полу, по скамейке, между опорами - «змейкой», вокруг различных ориентиров; - проглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; - передача мяча друг другу, броски мяча; - игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развёрнутой ступнёй). 1-е занятие: - Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса. - Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки. 2-е занятие: - Познакомить со следующими четырьмя упражнения комплекса. - Разучить первые четыре упражнения на фитболе.	3
Февраль	**2 неделя**	Комплекс гимнастических упражнений на фитболах	3-е занятие: - Закрепить навыки выполнения всего комплекса упражнений. - Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе. 4-е занятие: - Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. - Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.	3
Февраль	**3 неделя**	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	Игроритмика « Птички».Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика « Трубач».	3
Февраль	**4 неделя**	Игроритмика «Птички» Стретчинг «Цапля»	Игроритмика « Птички».Стретчинг «Цапля». Игра малой подвижности с использованием стретчинга. Дыхательная гимнастика « Трубач».	3
итого				**12**
Март	**1 неделя**	Итоговое занятие на Фитболах	Комплекс закрепляющих упражнений на фитболах	8
		Техника безопасности на степ-платформах	Объяснение техники безопасности на степ-платформах.	4

Март	**2 неделя**	Оздоровительная гимнастика	Теоретическое занятие	1
			Комплекс упражнений с палками(профилактика нарушения осанки и пласкостопия)	1
Март	**3 неделя**	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с обручами	3
Март	**4 неделя**	Оздоровительная гимнастика	Комплекс упражнений с мячами	3
итого				**20**
Апрель	**1 неделя**	Силовая гимнастика	**Упражнения с мячом.** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, руки согнуты. Толкнуть мяч от груди двумя руками. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Бросить мяч через голову назад. Толкай мяч. Дети сидят на полу полукругом, воспитатель напротив. Он катает мяч детям поочерёдно. Тот, к кому подкатился мяч, отталкивает его двумя руками.	1
		Силовая гимнастика	**Упражнения с длинным шестом.** (выполняются с помощью воспитателя) И. п.: сидя, держаться обеими руками за шест. Лечь и снова встать, не отпуская шест. Выполнить 4— 5 раз в спокойном темпе. И. п.: сидя, шест справа в правой руке. Поднять шест вверх, перехватить левой рукой и опустить вниз слева, поднять шест левой рукой, перехватить правой и опустить в исходное положение.	1
		Силовая гимнастика	Упражнения с набивными мячами	1

Апрель	**2 неделя**	Силовая гимнастика	**Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса** И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди, держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками. Дозировка: 2-3 подхода по 4-5 повторений в каждом. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч за головой, руки согнуты. Бросать мяч из-за головы двумя руками, энергично выпрямляя их. Дозировка как в предыдущем упражнении. Варианты: а) то же, но одновременно с шагом вперёд; б) стараясь перебросить мяч через верёвку, повешенную на высоте 1,5-2 м (бросающий стоит на расстоянии 3-4 шагов от неё). И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены. *Примечание:* упражнения 2, 3 и 4 целесообразно выполнять подгруппами по 5—6 детей (в зависимости от размеров зала или площадки) Одновременно выходят две подгруппы, встают напротив друг друга на таком расстоянии, чтобы ребенок не мог добросить мяч (примерно 6-7 м). Одна подгруппа бросает, вторая поднимает мячи с пола и, отойдя на исходную позицию, также выполняет движение. Повторив 3—5 раз, уступают место следующим двум подгруппам. В зависимости от подготовленности детей каждая подгруппа выполняет задание 2—3 раза.	1

Апрель	**3 неделя 15-20**	Силовая гимнастика	**Упражнения для мышц туловища** И. п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди на согнутых руках. Наклониться вперед к правой (левой) ноге, выпрямляя руки и касаясь мячом носка ноги. И. п.: сидя, ноги слегка врозь, мяч между ступнями ног. Ложиться на спину и садиться, не выпуская мяча. И. п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. Перекатываться на живот и обратно с мячом в руках. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч на полу впереди, на локти не опираться. Приподняв голову и плечи, поочередно ударять по мячу привой и левой рукой. Короткая пауза после 8—10 ударов. Менять темп движения. И. п.: лежа на животе, руки прямые, мяч впереди на полу. Поднять руки вверх, хлопнуть несколько раз над мячом под счет воспитателя. Лечь, руки опустить, отдохнуть.	1

		Силовая гимнастика	**Упражнения для мышц ног** И. п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами. И.п.: стоя, мяч на полу перед собой, руки внизу произвольно. Стать на колени, на мяч, вернуться в исходное положение. *Усложнения:* а) спускаясь на мяч, руки поднимать вперед; б) опускаться на мяч, держа руки на поясе. И. п.: стоя на коленях, мяч внизу в двух руках. Садиться вправо и влево с мячом в руках. И. п.: стоя, мяч на полу, одна нога на мяче, руки на поясе. Прыжком сменить положение ног. Чтобы мяч не откатывался, ногу ставить на мяч сверху. Дозировка: 12—15 раз. И. п.: сидя, руками опереться о пол сзади, мяч впереди. Согнуть ноги, поставить их па мяч. Выпрямляя ноги, сильно толкнуть мяч, встать, догнать его. *Усложнение:* выполнять упражнение, сидя на расстоянии 3—4 м. И.п.: сидя, ноги согнуты стоят на мяче, руками опереться о пол сзади. Выпрямить ноги и опустить их на мат. И. п.*:* стоя, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки на двух или на одной ноге вокруг мяча в правую и левую сторону. Дозировка: 3—4 раза в каждую сторону с перерывом. И. п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не высоко. И. п.: стоя, ноги врозь, руки внизу, мяч на полу. Прыгнуть через мяч, успев над мячом соединить ноги вместе и приземлиться держа ноги вместе.	1

Апрель	**4 неделя**	Комплекс силовой гимнастики с гантелями	Комплекс первый. **Приседания с гантелями для детей**. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. На счет 1 сделать не глубокое приседание (как бы сесть на стул), держите спину прямой, на счет 2 – вернуться в исходное положение. 8-10 повторений. **Разведение рук с гантелями для детей**. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, гантели обращены к бедрам. На счет 1 – поднять руки с гантели параллельно полу, на счет 2 – опустить руки. Темп – средний. Количество повторов: 10-12 повторений. **Поднятие гантелей над головой для детей**. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях, кисти рук тыльной стороной прижаты к плечам. Аккуратно, без рывков гантели поднимаются вверх. Это упражнение можно выполнять двумя руками одновременно или же попеременно. При поднимании рук делается вдох, при опускании — выдох.10-12 повторений. **Поднятие рук с гантелями перед собой**. Исходное положение: стоя ноги на ширине плеч, Руки с гантелями опущены перед собой ладонями вовнутрь. На счет раз поднимаем руки перед собой до прямого угла, на счет два возвращаемся в исходное положение. 10-12 повторений.	6

			Комплекс второй. **Выжимание гантелей от груди**. Исходное положение: Лягте на два стула или на скамейку, руки разведены параллельно полу в стороны и согнуты в логтях. Возьмите в руки гантели на счет, раз поднимите руки с гантелями над грудью, на счет два вернитесь в исходное положение.10-12 повторений. **Выжимание гантелей из-за головы**. Исходное положение – руки согнуты в локтях, локти подняты вверх, гантели у затылка. На счет 1 – выпрямить руки (локти зафиксировать, не опускать), на счет 2 – опустить. Темп средний. Повторить 8-10 раз. **Прогибание спины, лежа на животе**. Кисти рук с гантелями прижаты к затылку. При выполнении упражнения ребенок плавно прогибает спину, поднимая голову вверх (ноги малыша необходимо придерживать). На вдохе – прогибание, при опускании – выдох.	
итого				**12**

МАЙ	**1 неделя**	Комплекс силовой гимнастики сгантелями	Комплекс третий. **Сгибание рук с гантелями**. Исходное положение – стоя, руки с гантелями – на уровне груди, ноги на ширине плеч, тыльные стороны кистей обращены вниз. Одновременно или попеременно сгибаем руки в локтевых суставах.8-10 повторений. **Поворот корпуса с разведением рук**. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 – выполнить поворот туловища, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, на счет 2 – вернуться в исходное положение; на счет 3 – поворот в другую сторону с разведением рук в стороны, на счет 4 – принять исходное положение. Сделать 12-15 поворотов в каждую сторону. **Упражнения с гантелями для пресса**. Исходное положение – лежа на спине (взрослый придерживает ноги ребенка), гантели прижаты к затылочной части головы. На счет 1 – поднять туловище, на счет 2 – возвратиться в исходное положение. В среднем темпе выполнить 10-12 подъемов. При разгибании туловища – вдох, при подъеме – выдох. **Прыжки с гантелями.** Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены или согнуты в локтях. Выполнять прыжки на месте, ноги врозь, а после вместе. Дыхание должно быть глубокое, без задержек.	1

		Комплекс аэробики « Кошечка»	Комплекс 1 1. Слегка согнитесь на двух ногах, руки на пояс, локти согните вперед. На счет "раз" правую ногу выдвиньте в сторону на пятку, туловище выпрямите, руки в стороны вверх, на счет <два" спружиньте на левой ноге, затем приставьте правую ногу к левой, руки опять на поясе. То же самое выполните другой ногой. Повторите 8-раз. 2. Поставьте ноги вместе, руки на поясе. На счет "раз" встаньте на полупальцы, на <два" вернитесь в исходное положение. На счет "три" встаньте на пятки, на "четыре" вернитесь в исходное положение., Повторите 8- раз. 3. Поставьте ноги врозь, руки разведите в стороны-книзу. Поднимая руки вверх, сжимайте пальцы в кулаки и разжимайте. Повторите 8-10 раз. 4. Поставьте ноги вместе и немного присядьте, согнутые руки разведите в стороны, предплечья приподнимите вверх. При выпрямлении ног предплечья опускайте вниз. Повторите 8-16 раз.	2

Май	**2 неделя**	Комплекс аэробики « Кошечка»	Комплекс 2 1. Поставьте ноги врозь, руками коснитесь плеча. На счет "раз-четыре" наклонитесь вперед с поочередным круговым движением плечами вперед, на счет "пять-восемь" выпрямитесь, продолжая выполнять круговые движения плечами. Повторите 4 раза. То же самое проделайте с кругами назад. 2. Наклонитесь вперед, стараясь руками коснуться пола. На счет "раз" наклоняйтесь с поворотом туловища направо, рывковым движением согните правую руку назад, на "два" вернитесь в исходное положение. На счет "три", "четыре" выполните наклон вправо, рывковым движением выдвиньте прямую руку назад. Те же движения сделайте в другую сторону. Повторите по 8 раз. 3. Глубоко присядьте, ноги врозь, руками коснитесь пола. На счет "раз", "два", не отрывая рук от пола, встаньте, выпрямив ноги, на счет "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Повторите 8-16 раз. 4. Поставьте ноги врозь, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь вправо, правую руку держите на поясе, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз. 5. Поставьте ноги на ширину плеч, руки в стороны. На счет "раз", "два" наклонитесь вправо, правую руку держите на нижней части бедра, левую поднимите вверх, слегка округлив. На счет "три", "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Точно такой же наклон выполните в другую сторону. Повторите по 8 раз. 6. Поставьте ноги на ширину плеч, сделайте полуприседание на двух ногах, согнутые руки разведите в стороны. На счет "раз" выполните мах согнутой правой ногой, немного отклонясь в сторону. На счет "два" вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое в другую сторону. Повторите по 8-16 раз в	2

		Комплекс аэробики « Кошечка»	Комплекс 3 1. Сядьте на пол с согнутыми ногами, касаясь носками пола, руки вытяните вперед. На счет "раз", "два" - два рывковых движения правой согнутой рукой назад, на "три", "четыре" - то же самое, только левой рукой. Повторите по 8 раз. 2. Сядьте на пол с выпрямленными ногами. На счет "раз" - наклон вправо, коснитесь предплечьем правой руки пола, левую руку поднимите вверх, слегка округлив. На счет "два", "три" - два пружинистых наклона вправо. На счет "четыре", выпрямляясь, вернитесь в исходное положение. Выполните то же самое, только влево. Повторите по 8- 12 раз. 3. Сядьте на пол, прямые ноги раздвиньте в стороны, руки, согнутые в локтях, разведите в стороны и приподнимите вверх, предплечья поднимите вверх. На "раз", "два" согните правую ногу, стопу поставьте на пол, наклонитесь к правой ноге, касаясь лбом колена, локти присоедините друг к другу. На "три", "четыре" вернитесь в исходное положение. Точно такое же движение сделайте в другую сторону (с левой ноги). Повторите по 8 раз. 4. Сядьте на пол, обопритесь сзади на предплечья, ноги согните в коленях, стопы поставьте на пол. На счет "раз" - мах правой ногой вперед, стопу на себя, на "два" вернитесь в исходное положение. Выполните такое же движение левой ногой. Повторите по 8-16 раз. 5. Лягте на спину, руки положите за голову, ноги поднимите прямо вверх. Поочередно выполняйте махи ногами. Повторяйте до полного утомления. 6. Встаньте на колени, упритесь руками в пол. На счет "раз", "два" выгните спину, на "три", "четыре" прогнитесь, правую руку вытяните вперед, на счет "пять-восемь" - то же самое, только левой рукой вперед. Повторите 8 раз. 7. Сядьте на колени, пятки под себя. На счет "раз", "два" поднимитесь в стойку на коленях, на "три", "четыре" - падение в упор, лягте на бедра, на	1

Май	**3 неделя**	Комплекс аэробики « Кошечка»	Комплекс 4 1. Выполняйте бег с продвижением вперед, назад, с поворотами, с изменениями направлений движения. 2. Прыжки через длинную скакалку: по очереди, одновременно по 2-4 человека, сгибая ноги, на одной ноге. Пробегайте через вращающуюся скакалку и т. п. 3. Встаньте лицом друг к другу, ноги врозь, сделайте наклон навстречу друг другу, прогнувшись и касаясь плеч. Далее пружинящие наклоны вперед. Повторите 24-32 раза. 4. Встаньте лицом друг к другу, врозь, сделайте наклон, прогнувшись (на расстоянии прямых рук), возьмитесь за руки. На счет "раз" - поворот туловища один направо, другой налево, сохраняя при этом положение наклона. На счет "два-четыре" - пружинистые движения. На счет "пять-восемь" - то же самое, только в другую сторону. Повторите 8- 16 раз. 5. Встаньте спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, сделайте наклон вперед прогнувшись. На "раз" - хлопок в ладоши, на "два" - наклон книзу - и хлопните в ладоши друг друга, па "три-восемь" повторите движения. И опять на "раз" возьмитесь за руки в наклоне, на "два-четыре" один выполняет наклон, прогнувшись, другой согнувшись, на "пять-восемь" - то же самое, только наоборот. Повторите 4 раза. 6. Встаньте боком друг к другу на расстоянии прямых рук, ноги поставьте па ширину плеч, возьмитесь одной рукой за руки, другую поднимите вверх. На "раз" - наклон в противоположные стороны, на "два-четыре" - пружинистые движения. На счет "пять-восемь" - то же самое, но в приседе на двух ногах. Повторите 4- раз. Выполните упражнение с поворотом в другую сторону. 7. Встаньте лицом друг к другу, возьмитесь за руки. Выполните поворот кругом с наклоном назад. Повторите 8 раз. 8. Встаньте лицом друг к другу, руки	1

		Детская йога		16
Май	**4 неделя**	Мониторинг Подведение итоговов	Метание мешочка Бег 30 Наклон	4 10
итого				**35**
Итого занятий в год				**144**

3.4. Лист корректировки

	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)